

St. Luke's College of Nursing Gerontological Nursing

聖路加シルバープレス No.6

生き活きネット

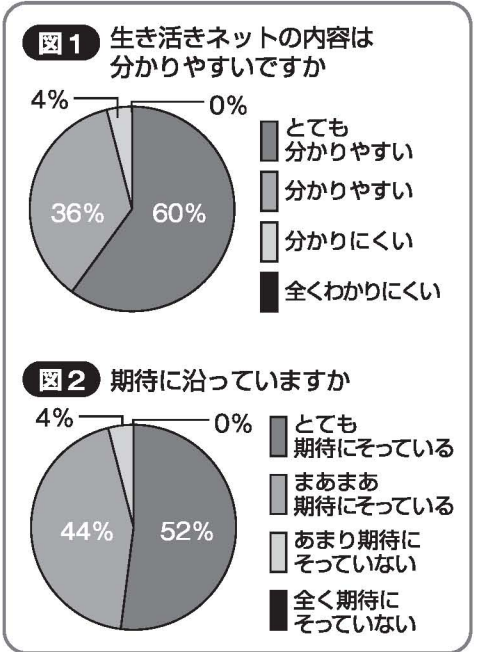
題字は学校法人 聖路加看護学園 理事長・聖路加看護大学 名誉学長 日野原 重明



生き活きネット アンケート集計結果

これまで「生き活きネット」をNo.1～No.5まで発行してきました。No.5号で読者の皆さまにアンケート調査を行い、ご意見やご要望について伺いました。返信用はがきによって25名の方からご回答を頂きました。ご協力ありがとうございました。

25名の内訳は、女性が92%、男性が8%で、年齢は、70歳代・80歳代がそれぞれ36%、60歳代が20%、50歳以下が8%でした。お住まいの地区は日本橋地区が40%、京橋地区が32%、月島地区が20%、その他が8%でした。「生き活きネット」を手に入れる場所は、1位は町内会や高齢者クラブが28%と多く、次に公的な機関・施設が24%、病院・医院が12%でした。



今まで読んだことのある「生き活きネット」は5号が84%と多く、4号が16%、3号・創刊号が12%と徐々に読んだ方が増えているようです。

「内容が分かりやすいですか」という問いでは96%が「分かりやすい」と回答されました(図1)。また「期待に沿っていますか」という問いでは、96%が「期待に沿っている」という回答でした(図2)。「今後、発行を希望しますか?」という問いでは、「できれば希望する」56%、「とても希望する」36%、「あまり希望しない」8%という結果でした。

「今後取り上げて欲しい内容」では、最新の介護に関する情報が48%と最も多く、次いで今後開講する講座の案内が28%、介護・看護の方法・工夫が24%、他の高齢者クラブの紹介が20%でした。自由記載の欄では、「介護や看護について分かりやすく書かれていて楽しく読んだ」、「仲間がいるようで元気をもらった」というご意見や、「少し固いのでファッションセンスのある紙面記事を期待する」というご意見をいただきました。

皆様から寄せられたご意見を参考に、今後も読みやすく意味のある紙面にしていきたいと存じます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

「地域における世代間交流と高齢者ケア」日米の事例から」の講演会を行いました

2007年10月13日(土)に私ども主催により「地域における世代間交流と高齢者ケア」日米の事例から」の講演会を行いました。

基調講演では、ピーター・ホワイトハウス教授(米国ケースウェスタンリザーヴ大学)より「認知症ケアと世代間交流の実践例」と題して、認知症についての理解と、クリーブランドでの世代間交流学校の実践についてお話しいただきました。

パネルディスカッションでは国内の世代間交流を生かした取り組みを取り上げ、「聖路加和みの会」、「寺子屋回想法」多世代交流型複合施設にある中学校での取り組みについて報告し、最後に「子どもから見た高齢者との交流」についての発表をいただきました(詳細は2～3ページ)。



俳句コーナー

初詣 袴に届く 巫子の髪 野に高子
初もうで たいこの音で 身がしまる 亮
雲一つなき 紺碧の 初御空 和呼

編集後記

アンケートにご協力ありがとうございました。今後もみなさまと双方向的に本誌を作ってまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

編集事務局 〒104-0044 東京都中央区明石町10-1 聖路加看護大学 老年看護学(梶井・糸井) 電話(FAX) 03-5555-2256 <http://www.kango-net.jp/>

「認知症ケアと世代間交流の実践例」

第一部基調講演



ピーター・ホワイトハウス教授 (ケースウェスタンリザーヴ大学)

米国クリーブランドで世代間交流学校 The Intergenerational School を創設。

「多くの高齢者が抱える問題に認知症とうつ病があげられます。私たちの脳機能は誰しもが老化していくものであり、高齢者に起こる認知障害は、障害ではなく、チャレンジをすべき対象であり、チャレンジのためには医療だけでなく、教育も必要です」とホワイトハウス氏は説きました。

ホワイトハウス氏と児童心理学の研究者であるキャサリン・ホワイトハウス氏の協働により創設されたThe Intergenerational School(世代間交流学校、以下、TIS)は、高齢者と子どもたちというように異なる年齢・世代の者たちが共に学習する試みを行ってきました。

ホワイトハウス氏は「学習は生涯にわたる発展過程であり、知識は文化、経験、地域との関連において社会的に構築される。現実の生活に近い多層年齢環境は最善の学習環境を生み、異なる年齢の人々は相手から、そして相互に学ぶべきである。」と述べ、これらの理論を学校の教育に組み込みました。

実際には、地域の高齢者がボランティアとして小学生に絵本の読み聞かせを行ったり、小学生と地域の高齢者がコンピュータを使って夏休みの計画を作ることや、老人ホームへ訪問したり、共にガーデニングを行ったり、自然環境の調査を行ったりしています。

世代間での知恵の共有、共通の物語の創作、人生の課題を教科に取り入れ、世代を超えた人々の相互関係を育み、地域社会において現実の生活を学習する姿勢を育んでいます。

ホワイトハウス氏は、「我々は、協働プログラムを行う過程で、認知機能に障害を持つ高齢者の介護だけでなく、年少の子どもたちの教育に一般社会の積極的な参加を促そうとしています」と結びました。



***黒川由紀子氏(上智大学教授)**

「東京都や徳島県で『寺子屋回想法』を実践。

高齢者の過去の人生や体験を、子ども達が心を込めて聞くことを基本とします。

高齢者にとっては、セラピーの一環となり、子どもにとっては高齢者に対する関心や理解を深めるだけでなく、生きた学習によって豊かな心を育みます。

「高齢者が単なる弱者として支援を受けるだけではなく、経験を伝える場をもつことで、若者は、『生きる』ことについて多くを学びます」と述べ、地域力を生かす重要性を説きました。

***虻川豊志氏(中央区晴海中学校副校長)**

中央区 晴海中学校で複合施設において世代間交流を実践。

中央区晴海中学校は、中学校・特別養護老人ホーム・保育園などが複合的に併設された施設内にあります。同じ建物内で複数の世代が交わり中学校の授業で交流し、世代を越えた共生をすすめています。

***奥山眞紀子氏(国立成育医療センターこころの診療部長)**

臨床で子どもたちを診ている立場から「子どもから見た高齢者との交流」を発表。

現代の関係が希薄になりつつある、地域(コミュニティ)の中での子ども抱える問題が深刻化しています。出生や死を知らない、

●第2部パネルディスカッション

「我が国における世代間交流を生かしたケアの実際」

司会は桜美林大学院老年学の新野直明教授により行われました。

***亀井 智子(聖路加看護大学老年看護学教授)**

都市部における世代間交流プログラム「聖路加和みの会」を創設。

「聖路加和みの会」は、都市部における子どもと高齢者の交流、知恵と文化の分かちあい、介護予防の探求、介護者の息抜きの場、子どもと高齢者が心豊かな時間を過ごす場の提供を行い、看護の機能を生かして両者の生活の質を向上することを目的としています。

毎週1回、近隣の高齢者と小中学生が参加し、地域のボランティアと本学スタッフが協力して、書道、キルト製作、昔遊び、地域散策、中央区にちなんだかるた作り、歌、ゲームなどのプログラムを運営しています。

小中学生・高齢者・ボランティアそれぞれ立場から、世代間交流が楽しみのひと時として、意味をもち心豊かに過ごせる場となり、毎週待ちどおしいと評価を得ています。

以下の黒川氏、虻川氏、奥山氏の講演内容は、講演会の発表から編集事務局がまとめたものです。またhttp://www.kangonet.jp/project/04/04_2/p04_15.htmlも見ることが出来ます。

近所のお年寄りとのかわりがない、伝統的な遊びを教えてもらえないなどです。その結果、自分の中の狭い世界にとじこもり、人間関係が築けない子どもが増えています。「子どもは高齢者と接することで、ゆっくりしたりリズムを体験でき、さらに他人を思いやる事が出来、人間形成に結びつきます。また、子どもたちにとって世代間交流は新しい世界であり、自分の存在が喜ばれること、伝統の継承者である自信などの意味を持ちます。」と述べ、子どもの将来に向けて、多様な複雑な関係性が豊かさをつくり、豊かさを文化として紡ぐ時代になりたいと結びました。

聖路加和みの会
ボランティア活動
を行って

聖路加看護大学4年

椿原 千春

私は現在看護大学4年生で、和みの会にボランティアとして参加しました。

高齢者の皆さんの前向きなパワーや生き生きとした表情溢れる様子に見とれていた私も、気付けば笑顔になり楽しんでいました。皆さんが集まることで、ぱっと花が咲くような温かな空気が流れ、その中に自分も参加できたことをとても嬉しく思っています。未来の私も、皆さんのように自分らしく輝いていたいと心から思いました。素敵な時間をありがとうございました。

高齢者のための栄養相談・心理カウンセリング

内容 高齢者と家族の方へ ①栄養・食事に関して相談(栄養・食事のとり方、介護方法等)に応じます。②日常の悩みやこころの負担に対して心理カウンセリングを行います。

講師 梶井文子(看護師・管理栄養士 聖路加看護大学) 矢沼秀美(ヘルスカウンセリング学会公認心理カウンセラー・看護師・介護支援専門員)

対象 高齢者とそのご家族
日時 ①栄養・食事相談 木曜日<12:30~13:30>
②心理カウンセリング 木曜日<10:00~12:30, 13:30~16:00>
火曜日<13:00~16:00>

(相談時間 一人一時間) **★要予約**

相談料 500円

申込 事前に電話・Fax・メール・往復はがきでお申込み下さい。その際、「氏名」、「連絡先(住所・Fax番号・メールアドレスなど)」をお知らせください。折返し、詳細をご連絡いたします。

申し込み・お問い合わせ先 聖路加看護大学2号館 5階 研究支援室

〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5 TEL・FAX:03(6226)6387 e-mail : rcdnp@slcn.ac.jp



在宅ケア連携ノート

在宅で介護を受ける高齢者のケアの状況を記すのみならず、高齢者と家族の生活の質を向上するための専門職とご本人のための連携ノートです。在宅高齢者と家族、各専門職を効果的につなぐ役割をもつものです。

ノートの使い方

①ケアを受けるご本人やご家族にとって、嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったことなどを、たくさん見つけて書きましょう。プラスの面を伸ばしていくことが、はつらつとした、はりのある生活につながります。

②お宅を訪問する専門職やその他の人達にも、気づいたことを書いてもらいましょう。多くの人達があなたと協力して、あなたのために役立つことをしたいと考えています。

本学の2号館

「るかなび」に見本がありますのでお立ち寄りください。



▲記入内容



▲在宅ケア連携ノート(写真挿入ケース付き)



▲ フットケアの重要性や足の構造などの説明を聞く皆さん

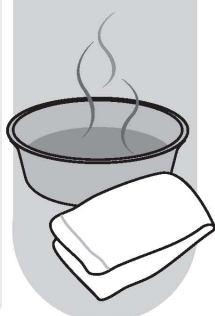


▲ 足浴の実習風景



出張介護講座の感想

中央区立産業会館
瀬戸芳明



2007年11月24日(土)、中央区立産業会館の主催で聖路加看護大学の亀井教授、梶井先生、糸井先生を講師にお迎えし「シニアのためのフットケア講座」を開催しました。当会館は、区内商工業の振興発展と地域社会の活性化を図るための施設として約20年前からあり、最寄り駅は都営浅草線東日本橋駅、また近くには薬研堀不動産や両国橋があります。

当日は三連休のさなかでしたが、当会館の近隣にお住まいの方々、日頃当会館をご利用されているサークルの方々など約十名にご参加いただき、各先生の分かり易い説明と、一人ひとりに洗面器、お湯を準備しての足浴の実習など、楽しく寛いだ雰囲気の中で質問も活発に行われました。また終了後のアンケートでは皆様から次の様な感想をいただいています。

- ・具体的に指導していただき分かりやすかった
 - ・実際に体験でき効果が良く分かった
 - ・家に帰ってから足浴を実践していきたい
 - ・足を大切にしようという意識を高めた
- 皆様から好評を得られ大変に有意義な講座になったことを感謝しておりますとともに、またこの様な講座をお願いできればと思っております。

皆様のご要望にそって「出張介護講座」をいたします!

内容 転倒骨折予防につながる「体操」「フットケア」「栄養」、「認知症ケア」、「高齢期の心と身体の健康」などの地域住民の方が必要とするテーマや内容について介護講座を開きます。

講師 亀井智子(聖路加看護大学 教授 保健師 看護師)
梶井文子(聖路加看護大学 准教授 管理栄養士 看護師)
糸井和佳(聖路加看護大学 助教 保健師 看護師)他

対象 高齢者の方とご家族、高齢者クラブ、自治会など

日時 依頼の日時に応じて30分~60分程度

場所 町内会館(高齢者の方の集まっている場所)など

費用 1回の講座につき3,000円(参加人数にかかわらず)

申込 事前に電話、ファクシミリで編集事務局までご相談下さい。

日常生活とリハビリテーション

リハビリテーションというと「運動する」「頑張る」という印象を持たれる方も多いかもかもしれませんが、効果的なリハビリテーションを行う為には運動前後の「リラックス」も大事な要素のひとつとなります。

青葉区メディカルセンター訪問看護ステーション
理学療法士 田辺 真弓

リラックス法

1 手をさする、肩をすくめる

肩に痛みがある時やマヒのある方は膝の上にかくらやクッションなど置いて肩をすくめたり、手をさすると楽です。

2 足をブラブラ

膝に痛みがある時や非マヒ側に力が入りすぎるような時は、膝下にタオルなどを入れてブラブラすると楽です。(マヒ側の足はしっかり床に接地します)

3 マヒした手足をさする

座位でマヒした手足をさするのは椅子に座っても、ベッドに寝たままでもできます。

例えば肩や膝、腰などに痛みがある場合、そのまわりの筋肉を鍛えることも大切なことです。脳梗塞やパーキンソン病など手や足にマヒが残ったり、思うように動きにくくなる障害を伴う場合には残っている力を維持できるように運動を継続することも大切です。ただし、痛む体で無理に運動を続けると、より一層痛みを強くしてしまったり、頑張つて力を入れる運動ばかりを続けることでバランスが悪く、動きにくい状態になることでもあります。強力的な筋肉よりも、痛みの少ない、しなやかな体が日常生活の中の動きやすさにつながります。

「深呼吸をする」、「肩をギュッとすくめてフーッと力を抜く」力まずにマヒした手足を自分の手でさする」など特別なことではありませんが運動の前後の体操として取り入れていただくことで根気よくリハビリテーションを続けていただきたいと思えます。 ※マヒのある方は、ご自分で手足をさすることで血行が良くなり、体のラインを手のひらで感じることで衣服の更衣が楽になることもあります。また、感覚の障害などからマヒしている手足に注意がいかないこともあります。このような時、ご自身でさすることで感覚を知覚することができ、マヒしてない方の手足はいつも頑張っている、そのリラックスにも一役買ってくれる効果があります。 アロマオイルなどの好みの香りを漂わせながら行うのもリラックスには良いでしょう。

中央区高齢者クラブの紹介

日本橋「みどり会」 池田 滋子

私達の会は創立が昭和三十六年と云う、長い歴史のある会で、去る十月には東京都老人クラブ会長より優良老人クラブとして、表彰状をいただきました。

毎週木曜日、堀尚区民館の和室にお弁当持参で集い、時には会員ご自慢の漬物や煮物が並びます。お話は近頃の世相を批評したり、TVの番組であったり、とても賑やかに話はずみずみ。



▲「みどり会」のみなさん

栄養と季節の食事 5

大根と油あげとにんじんのいため煮



今回は、ほんのり甘く、胃にやさしい冬大根を使った料理です。

作り方

- ①大根、にんじんはマッチ棒大に切る。油あげは、さつと湯をくぐらせた後、1cm幅、4cm長さの短冊切りにする。春雨はもどして5cm長さに切る。絹さやはゆでてせん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじんがつかがるまで炒める。さらに、だし汁、大根、油揚げを加えてやわらかく煮た後に(ア)を加える。
- ③②に春雨を加えて透き通るまで煮たら、(イ)と絹さやを入れる。

栄養(1人分)

- エネルギー(90キロカロリー)
- タンパク質(2.5g) ● 脂質(6.3g)
- 塩分(1.5g)

大根の栄養

古代エジプト時代から食べられてきた野菜です。根には分解酵素アミラーゼ(ジアスターゼ)が豊富に含まれているため消化を促進して、胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があります。ビタミンCも多く、皮のほうにより豊富に含まれています。葉には、毛細血管を強くするというビタミンPが含まれ、脳卒中の予防に効果が期待できます。またビタミンC、ビタミンB1、カロテンやカルシウム、鉄などが豊富に含まれています。

材料(4人分)

- 大根 (200g)
- にんじん (1/3本)
- 油あげ (1枚)
- 春雨(乾) (20g)
- 絹さや (5枚)
- ごま油 (大さじ1)
- だし汁 (2カップ)
- (ア)
- 酒 (大さじ1)
- つゆの素 (大さじ1)
- (イ)
- 片栗粉 (大さじ1/2)
- 水 (大さじ1)



▲ 日本橋 社教作品展 出品

会員の年齢も高くなって来ていますが、なるべく新しい知識も取り入れる様にと、「日本橋お年寄り相談センター」の方々と交流を持ち、区で催す介護予防の講演会や体操教室へも進んで参加、また九十才を越す会員で詩吟の先生とか生花の師範等々、人生経験の豊かな方々のご指導のもと「頭を使い」「身体を動かす」努力をしております。



▲ 日本橋社会教育主催作品展出品

をお届けしたら、九月の敬老の日には、ご招待をいただいで、皆さん童心にかえり、お遊戯を一緒にして楽しいひと刻を過ごしたりしています。

会員皆様の願いは、毎週元気に「みどり会」に通い、また自宅でも充実した日々を過ごしたいと話合っています。

私達の会は、地域にとらわれる事なく、中央区在住の方であれば、何方でも何時からでもご入会大歓迎です。一度是非のぞきにきて見ませんか。来年の区の高令者慰安大会に向けての練習が始まったところです。

日本橋地区 高齢者発表会



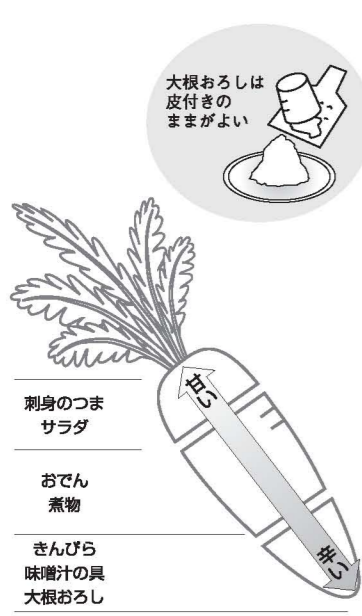
高齢者 慰安大会

大根の上手な使い方

大根は、葉に近いクビの部分は汁が多くて甘く、地に深い先端部分は汁が少なく辛いです。クビの部分は、刺身のつまやサラダに、真ん中はふくよかな甘みがあるのでおでんや煮物に、先端部は線維が多いので、細切りにしてきんぴらや味噌汁の具、大根おろしなど薬味に向きます。大根おろしは皮付きのまま使用すると栄養も摂取できます。

大根の保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫内で、4〜5日はみずみずしく保ちます。大根の切り口は、ラップでくるむと水分の蒸散が防げます。葉つき大根は、そのままにしておくと水分が蒸散しますので、葉は買った日か翌日には食べましょう。



大根おろしは皮付きのままがよい